



# 113 學年度集美國小《寒假健康自主管理實踐卡》

親愛的小朋友：

【  年  班  號 姓名：                】

快樂的寒假開始了！放假的時候記得每天要維持良好的生活作息呵！假期中每天由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一主題達成 18 次以上時，老師會給你 1 次認證；累積 6 次老師認證，就可以得到榮譽點數 5 點！

活動自 114 年 1 月 21 日起，至 114 年 2 月 10 日止。

1.用眼 30 分鐘輕鬆 望遠 10 分鐘 	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	家長認證：  教師認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10		
2.每天戶外活動至 少 120 分鐘 	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	家長認證：  教師認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10		
3.每天餐後及睡前 潔牙 	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	家長認證：  教師認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10		
4.每天睡滿 8 小時 	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	家長認證：  教師認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10		
5.天天 5 蔬果 	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	家長認證：  教師認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10		
6.四電少於 1 	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	家長認證：  教師認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10		
7.每天喝足白開水 	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	家長認證：  教師認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10		
8.每天吃早餐 	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	家長認證：  教師認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10		

備註：四電少於 1 是指每天看電視、電腦、使用手機平板及電玩時間少於一小時。

喝足白開水是指每天喝水 1500c.c.，也可以用自己的體重乘以 30 c.c. 就是你每天的喝水量。



集美國小學務處關心您



寒假生活健康自主管理須知-給家長的一封信

親愛的家長您好：

時間過得很快，寒假又到了！假期是闔家歡樂的時刻，但根據以往經驗，也是孩子生活較缺少規律的日子，所以希望能透過家庭健康環境的營造，建立孩子健康的根基，實踐健康自主管理的生活技能！請家長與孩子一起實踐以下健康護己行動：

## 一、 視力保健：

- (一) 新北市學童視力不良率一直高於全國，依據醫學研究數據顯示年紀越小近視者，未來罹患高度近視及視網膜剝離、黃斑部病變的機率越高。爰此，本局執行教育部國教署視力保健工作計畫，邀請家長與孩子一起透過視力保健有利因子 -

「用眼30分鐘休息10分鐘」及「每天戶外活動120分鐘」來保護視力；

「打擊惡視力、親師生齊力、新北好視力」，學童視力健康需要學校、家長及教育單位齊心努力，寒假期及平日課餘、假日時間，也須請家長一起配合執行上述兩項行動，以降低孩子近視及減緩近視增加的機率。

- (二) 一至六年級學童，如有視力不良，可於寒假期間持視力不良通知單至特約演診所進行視力複檢及治療，也請注意孩子的用眼態度，維持正確用眼習慣，防範視力惡化。

二、口腔保健：要有一副耐用的牙齒，要靠有效的潔牙行動，請叮嚀孩子每天『舞（5）動牙刷』－起床後、每餐吃完東西後及睡前潔牙，做好清潔牙齒的工作，並且多喝白開水，少喝含糖飲料。鼓勵家長每半年（寒暑假最佳）帶孩子到牙科醫療院所檢查，以便隨時發現問題，隨時矯治。低年級學童可利用寒假期間至牙科診所接受窩溝封填服務，齲齒不良者，請遵醫囑定期回診，以確保未有惡化情形。

三、健康體能：理想BMI【體重/身高（公尺）\*身高（公尺）】從不吃含糖甜食飲料做起，除每天『喝足白開水1500CC（或以體重\*30CC計算每天應喝的白開水量）』做起，另外，『睡飽8小時』、『少打電動、電話、電腦及少看電視（四電少於1小時）』及『每天運動30分鐘』，均讓您的孩子學習快樂、又能長高變聰明，不但擁有良好體位又能兼顧視力及口腔保健。

四、最後，吸菸、二手菸及「三手菸」均會增加罹患肺癌的機率，為了全家人的健康，歡迎加入『無菸家庭』行列，也請關心家中青少年吸菸問題，一起勇於拒菸及戒菸！



我們願與您一起持續『寶貝！愛你一生愛你一世』健康實踐計畫！  
讓孩子有一個快樂、健康且受用一生的良好自主管理行為！



集美國小 關心您與孩子的健康

※本頁背面即為《寒假健康自主管理實踐卡》請家長指導孩子確實進行健康身活及勾選認證。